

ПЕДРАМ ШОДЖАЙ

Автор бестселлера New-York Times Городской монах
доктор восточной медицины, мастер медитации

ИСКУССТВО ОСТАНАВЛИВАТЬ ВРЕМЯ



— *100 дней* —

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ОСОЗНАННОСТИ
ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ

Mindfulness / Осознанность

Педрам Шоджай

Искусство останавливать время

«ЭКСМО»

2017

УДК 141.339
ББК 86.42

Шоджай П.

Искусство останавливать время / П. Шоджай — «Эксмо»,
2017 — (Mindfulness / Осознанность)

ISBN 978-5-04-091240-7

Чтобы освоить искусство управления временем, не нужно в корне менять свою жизнь. Автор бестселлера New York Times и мастер медитации Шоджай Педрам предлагает курс, который поможет забыть о нехватке времени, все успевать и не жертвовать при этом любимыми занятиями. Самый правильный способ использовать эту книгу # пройти её от начала до конца, выполняя практики каждый день.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-091240-7

© Шоджай П., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Введение	6
Пять вдохов и выдохов для вас	8
Время беспокойства	9
Устройство сада жизни	10
Время для принятия ванны	11
Важные события в жизни	12
Наблюдение за птицами	13
Скука	14
Создание наследия	15
Время в автомобиле	16
Время для сердца	17
Время сидеть в кресле	18
Распределение времени	19
Общение	20
Время для творчества	21
Разрыв существующих обязательств	22
Разрыв с людьми, которые отнимают время	23
День для мечтаний	24
Выполнение намеченных дел	25
Мудрость на смертном одре	26
Замедление времени	27
Переработанные эмоции	29
Переработанные мысли	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Педрам Шоджай

Искусство останавливать время

Pedram Shojai

THE ART OF STOPPING TIME: Practical Mindfulness For Busy People

© 2017 by Pedram Shojai. All rights reserved.

This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC

© Власов Г., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э»», 2018

* * *

Введение

Это книга о нашей сумасшедшей жизни, в которой времени всегда в обрез.

Мы изо всех сил стараемся найти время, но с каждым годом его становится все меньше и меньше. Мы слишком устаем и не успеваем задуматься о чем-то важном, и слишком заняты, чтобы сосредоточиться, а эффективность нашей работы оставляет желать лучшего. И постоянно испытываем чувство вины, что нам не хватает времени на своих близких.

Времени слишком мало из-за эпидемии стресса, охватившей весь мир, на нас давят стены, и это плохо сказывается на наших взаимоотношениях со временем. Мы живем в обществе, которое потеряло ориентиры и просто *помешалось* на цейтноте.

Такие представления оправданны. Время – валюта жизни. Нам отмерено определенное число сердцебиений, чтобы существовать и по-настоящему насладиться жизнью. Часы, которые мы проводим со своей семьей, друзьями, домашними животными и которые тратим на хобби, для нас чрезвычайно важны, мы ими очень дорожим. И продаем время за деньги. На них мы покупаем крышу над головой, еду, отпуск и платим за образование детей. Но можем потратить их впустую, и это все равно, что у нас не хватило времени.

Если мы плохо ощущаем время, то у нас появляются проблемы со здоровьем. Мы сожалеем, но не можем ничего изменить. А ведь это все, что у нас есть, время – самый ценный дар жизни. Мы можем *оглянуться*, но не в состоянии вернуться в прошлое.

Если не наладить хорошей связи с потоком времени, то можно потерять свои цели в жизни. Мы бесцельно блуждаем и растрачиваем его, о чем позже будем очень сожалеть. Мы настолько потерялись во времени, что не умеем останавливаться, задумываться о будущем и о последствиях сегодняшних решений.

Так происходит не только с людьми, но и со всем обществом: крупнейшие политические и экологические проблемы появились из-за нездорового отношения ко времени. Мы не можем сбавить обороты... и продолжаем бесконечно потреблять и загрязнять планету.

Все знают о нехватке времени, но что делается для решения этой проблемы? Очень немного.

В этой книге поставлена цель вернуться к разумным отношениям со временем. Мы можем скорректировать их и сделать своей главной задачей, а в результате возьмем на себя ответственность за любые обязательства и четко установим, где и с кем проводить драгоценное время. В мире бесконечного потока возможностей и информации доступным стало буквально все, необходимо лишь сделать выбор и стать хозяином своего времени. Наша энергия, деньги и часы жизни связаны такими нитями, о которых мы подчас не задумываемся. Книга научит, как обращаться со временем простыми, легкими и проверенными методами.

Моя цель – привести вас к тому, что я называю *Временами процветания*. Вы добьетесь в жизни всего, чего хотите, не испытывая при этом зажатости, стресса, перегруженности или суеты. Времена процветания принесут вам покой, умение принимать правильные решения, хорошее самочувствие, возможность чаще бывать в кругу семьи. Это позволит заново расставить приоритеты и достичь желанной цели. Научившись контролировать свои отношения со временем, вы снимете стресс, станете энергичнее и намного больше успеете сделать.

Итак, как достичь времен процветания? Мы научимся *останавливать время*. В этой книге я вас познакомлю с древними духовными практиками и жизненными навыками, которые научат этому, подключившись к внутренней мудрости и составив четкий график. Пусть это будет своего рода обучением внимательному отношению ко времени.

Я познакомлю вас с практикой под названием *Стодневный гонг*, самой сути этой книги. Основанный на древней китайской традиции, гонг – это определенное количество времени, выделенное каждый день на решение конкретной задачи. Нужно выбрать подходящую прак-

тику (или набор практик), сделать ее своим гонгом и ежедневно и старательно выполнять без перебоев сколько-то времени. Такая практика не только укрепляет решительность, но и позволяет находиться в состоянии бодрствования и не забывать о повседневных обязанностях.

Мы ведем сегодня жизнь, основанную на микро-привычках, проявляющихся ежедневно. Добиваясь небольших и простых, но важных изменений, мы движемся вперед. Малые перемены могут чудесным образом преобразить жизнь. Гонг – мощный способ не только формирования внимательности и решительности, но и гарантия регулярности тренировок. Гонг – это проявление преданной любви к себе, он вырывает нас из каждодневного транса и приносит свет осознанности в наш разум. Чем больше мы практикуем, тем более пробуждены и позитивны.

Для развития у себя хороших привычек обычно требуется не менее 90 дней, поэтому я считаю Стодневный гонг самой подходящей практикой. Пусть он станет своеобразным стодневным ритуалом, благодаря которому вырабатываются новые навыки. Это нужно, чтобы вырваться из транса современной жизни и обратиться к более глубокому личному уровню, где только и возможны реальные изменения. Чтобы не просить занятого человека, находящегося на грани срыва, добавить к своей хаотической жизни *что-то еще* – мы посмотрим на его обычные дела и кое-что поменяем, а в результате высвободим больше времени и энергии. Мы все проверим, слегка расслабимся и преодолеем рутину. Будем делать это каждый день и постепенно выработаем хорошие привычки.

Одни практики приживутся, а другие нет. Это нормально. Главное – медленно и аккуратно высвободить с их помощью как можно больше времени, а значит, и больше энергии и энтузиазма для жизни. Некоторые из привычек вы сохраните или вернетесь к ним позже, однако стодневный тренинг в любом случае изменит ваши отношения со временем, энергией, деньгами, людьми и самой жизнью.

Эти небольшие главы послужат вам кратким уроком и планом действий на каждый день. Вот и все. Некоторые из них посвящены конкретным занятиям, для которых вы могли бы иметь больше времени. А другие описывают общие методы для высвобождения часов и дней на все, что вы хотите. Одни рекомендации могут оказаться простыми, а другие выполнить будет нелегко. Ваша жизнь изменится за эти 100 дней. *Вы сами* перестроитесь, и ваши взаимоотношения со временем (а значит, и с жизнью) переменятся к лучшему.

Самый правильный способ использовать эту книгу – пройти ее от начала до конца за 100 дней (да, приступать нужно прямо сейчас!) и выполнять практики каждый день. Постепенно вы обнаружите, что некоторые вещи происходят сами по себе. Когда-нибудь вы заметите огромные перемены и в корне измените свое поведение. Может быть, в иные дни вы выполните практику, но не почувствуете особого отклика. Это нормально. Просто практикуйте день за днем и наблюдайте за приобретаемыми привычками.

После того как вы в первый раз пройдете эти 100 дней, я рекомендую ежедневно открывать книгу наугад. Назовем это «гонг-рулеткой». Носите ее с собой и просматривайте любую главу – она станет вашим гонгом на этот день. Вы будете уже знакомы с практикой и сможете вновь к ней обратиться. Ведь вы станете другим человеком, когда снова откроете книгу, поэтому узнаете многое о себе, как о путешествии человека на этой планете.

Итак, начинайте жить практикой собственной жизни. За дело! Нам предстоят 100 дней совместной работы, и мы приступаем сегодня!

Пять вдохов и выдохов для вас

Сегодня мы поиграем в маленькую игру. Устанавливайте таймер через каждые 30 минут. Каждый раз по звонку таймера прекращайте работать и просто сделайте 5 глубоких вдохов из нижней части живота (гипогастрия). Эту простую практику можно выполнять долго (вы и так всегда дышите, так что не препирайтесь). Только не забывайте о перерывах и делайте вдохи каждый раз по сигналу. Также следите за своим самочувствием в течение всего дня. Это несложно.

Сосредоточьтесь на медленном вдохе и задержите дыхание на секунду, когда вдохнете полностью. Затем сделайте продолжительный ровный и глубокий выдох и подождите мгновение, прежде чем выдохнете весь воздух. Осмысленно проделайте пять раз это упражнение, после чего возвращайтесь к своим обычным делам. Через некоторое время все повторите.

Первые несколько раз могут не вызвать громадных изменений... и это нормально. Просто продолжайте выполнять практику. Они произойдут после того, как вы научите тело и ум держать паузу и регулярно выполнять это дыхательное упражнение. Так и будет, хотя и не сразу.

Мы так привыкли действовать под давлением, что уже не помним ощущения покоя. Мы с детства приучены к стрессу, который нас подавляет. Нечеткое внимание порождает рассеянную энергию, которая потом растекается во Вселенной. Немудрено, что мы постоянно чувствуем себя такими уставшими.

«Я так занят, что у меня нет времени сходить в туалет... Ха-ха-ха...»

Нет. Это не смешно, это безумие. И этого с нас довольно.

Выполнение 5 вдохов и выдохов – быстрый способ сбросить такой ритм. Главное – вести счет. Эти 5 коротких циклов и есть *та самая* энергия, которую нужно корректировать. Потребуется еще от 10 до 15 секунд на то, чтобы дышать как обычно. Но много ли это значит? Ничего. Мы не бросаем вызов времени. Речь идет обо всем восприятии мира, скомканном из-за ощущения недостатка времени. Осознание этого мешает сменить темп. Почему?

Потому что тогда мы признаем уязвимость поезда, на котором едем. Представьте себе алкоголика, который пьет после завтрака, чтобы не чувствовать депрессии. Создавая напряжение, мы поступаем точно так же. Мы приучили себя думать, что нужно пробиться через время, даже если при этом мы не так эффективно работаем, пропускаем спортзал, у нас вялый настрой и мы недостаточно чутко относимся к своим родным. Неужели такой выбор лучше, чем просто замедлить себя на 10 минут в день?

Сегодня мы будем нажимать на кнопку «пауза» дважды в час. Сделаем пять вдохов и выдохов как основу для сосредоточения ума. Почувствуем их всем телом, чтобы осознать свою целостность хотя бы на несколько секунд. Управление скоростью мышления и ее быстрая проверка – мощная практика, которая начинается с простых упражнений.

Что если решения ваших проблем не так уж сложны? А вдруг это так же просто, как сбавить скорость, чтобы мысли стали более ясными и пришли в равновесие?

Сегодня вы многое узнаете о самих себе.

Время беспокойства

К сожалению, современное общество так устроено, что мы постоянно о чем-то беспокоимся. Тратим время на ожидания, огорчения, гнев и так далее...

Как же использовать это время, чтобы стать учителем самому себе? В нас уже заложена вся нужная информация и способы ее обработки – отчего же не использовать ее для своего развития?

Когда мы беспокоимся, время заметно ускоряется. Поток крови направляется в задний мозг, который командует нам бить, убегать или паниковать. Он отделен от внутренних органов, иммунной системы, системы пищеварения и мышления. Поскольку это повторяется снова и снова, воспользуемся шансом узнать себя получше.

Просканируйте сегодня свой ум в любое время и спросите себя, не появилось ли у вас чувство беспокойства. Пусть это будет вашей мантрой на этот день. Продолжайте изучать себя и сверять свои ощущения. Как только возникло это чувство, начните игру. Если вы «легко обеспокоены» или «взволнованы», то это состояние вполне годится для сегодняшнего упражнения. Нужно выхватить из него информацию и поразмышлять.

Итак, вы определили у себя состояние беспокойства. Что дальше?

Задайте себе такие вопросы:

- Что это за ощущение?
- Холодное оно или теплое?
- В какой части тела я это испытываю?
- Двигается ли оно?
- Каким образом можно охарактеризовать это ощущение? (Тупое, неопределенное, тяжесть, боль...)

Далее задайте следующую серию вопросов:

- Откуда появилось это ощущение?
- Ему предшествовала некая мысль или беседа?
- Когда оно началось?
- Испытываю ли я это ощущение, когда думаю о ком-то?
- Что дает мне это чувство?

Следующий шаг – определить, что именно вы чувствуете, а затем сделать десять глубоких вдохов из нижней части живота. Улыбнитесь и потянитесь всем телом так, как захочется. Ощущаете ли изменение? Что вы испытываете теперь?

Цель на сегодня – выделить момент, в который вы испытываете беспокойство, и использовать его как обратную связь с вашим тогдашним ощущением времени и жизни. Чем больше осознанности вы принесете в это упражнение, тем легче станете выходить из этого состояния, а затем – тем лучше станете избегать реакций, которые к нему приводят.

Устройство сада жизни

Сегодня мы будем рассматривать жизнь как метафору природы. Представьте себе, что ваша жизнь – это сад. У вас ограниченное количество воды и пространства, чтобы росли все растения. Одни из них могут быть больше и важнее других, а некоторые могут совсем не нравиться, но вы обязаны ухаживать и за ними.

Подумайте о том, что вам необходимо. Из чего будет состоять ваш Сад жизни? Семья? Карьера? Здоровье? Отношения с близкими? Музыка? Что именно?

Перечислите все эти пункты, а затем подумайте, сколько энергии потребуется для выращивания каждого из них. Представьте себе, что ваша энергия – это вода, необходимая для питания и роста каждого растения. Она оценивается в категориях времени, усилий, воли и внимания. Если подпитывать каждое растение надлежащим образом, сколько ее потребуется?

Некоторым из них придется отдавать куда больше времени/энергии, чем другим. Учтите это. Новый автомобиль стоит денег. Если вы действительно хотите его купить, то нужно или больше зарабатывать (а значит, тратить больше воды на карьеру), или забирать часть денег из семейного бюджета или откуда-то еще. Трезво рассудите, что вы *считаете своими ценностями*, а затем снова сопоставьте с количеством воды (времени, энергии, внимания, денег, сосредоточенности), чтобы растение было здоровым и счастливым. Сможете ли вы сохранять жизнеспособность одних растений, если придется поливать и другие?

Будьте реалистом и определите, сколько всего их нужно поливать и культивировать. Вы можете посадить 5–10 растений, но не больше. Остерегайтесь новых видов, которые вам могут предложить для сада, и вырывайте те, которые высасывают ценные ресурсы у самых значимых. Считайте их сорняками. От вас потребуется внимание и самоотверженность, и это крайне важно. Говоря «да» чему-то новому, вы говорите решительное «нет» уже существующим видам. Если вы будете поливать новоявленные сорняки, то оставите без внимания растения, которые посчитали важными для жизни. Знакомая картина?

Эта практика поможет вам стать более внимательным. Разбивка Сада жизни и дальнейшее использование его в качестве «фильтра» с целью определить, сажать новые растения или нет, – очень важны. Входит ли что-то новое в сферу уже существующего растения? Если да, то сколько воды оно забирает у других? Можете ли вы позволить себе изменение? Или это совершенно новое растение? Откуда брать воду, чтобы его поливать? Наилучший ли это способ использования ресурсов? Будьте честными с самим собой.

Освоив цигун и медитацию, вы получите больше энергии, личной силы и ясности. Это поможет давать больше «воды» уже имеющимся и вновь появившимся растениям. Но пока считайте, что количество воды (энергии, времени, сосредоточенности) ограничено теперешними ресурсами. Как распределить ее, чтобы цвело каждое растение? У вас должна быть полная ясность, на что вы хотите потратить воду, а затем нужно установить, все ли получается. Если нет, то необходимо что-то изменить.

Используя метафору Сада жизни, вы сможете реально определить, сколько времени и энергии необходимо тратить на ту или иную деятельность. Не возьмете повышенных обязательств и при этом избежите стресса и разочарования, когда не добьетесь желаемого.

Согласовывая свои цели с планами, мы подключаем сосредоточенность и силу воли для достижения нужного результата.

Время для принятия ванны

С выполнением сегодняшнего пункта вам придется подождать до вечера. Потребуется по меньшей мере 30–60 минут для приятного и продолжительного приема ванны. Вы можете это сделать, уложив детей спать (или утром, проводив их в школу). Если не удастся *найти* время для этого, то придется его *назначить*.

Оставьте все дела и хлопоты на час (в идеале) для приема ванны. Вам потребуется несколько вещей, которые продаются в каждой аптеке:

1. Английская соль
2. Немного эфирного масла лаванды. Есть множество расслабляющих смесей. Вполне подойдет ароматерапия
3. Свеча
4. Успокаивающая музыка

Прежде чем заполнять ванну, примите душ. Потом откройте воду и добавьте в нее 1–2 стакана английской соли. Влейте туда же эфирное масло. Зажгите свечу (или несколько) и включите музыку. Отключите остальное освещение. Если музыка идет с телефона, то переключите его в «самолетный» режим. Теперь ваше время! Поставьте будильник, если вы ограничены во времени и нужно быть в курсе дел... а сейчас вы сможете отдохнуть в пространстве, которое сами для себя создали.

Медленно погрузитесь в ванну и устройтесь поудобнее.

И начинайте дышать из нижней части живота... низко, медленно... вот так. Сделайте как минимум 20 вдохов и выдохов, затем паузу для проверки. Что вы чувствуете? Если испытываете дискомфорт – расслабьтесь... пусть он растает в ванной.

Как только вы снова почувствуете легкость – опять перейдите к дыханию нижней частью живота. Выполняйте его в несколько циклов. Теперь вам удалось расслабиться лучше? Иногда в голове появляются образы, которые можно наблюдать и отпускать, пусть они отслаиваются, подобно луковой шелухе... Представьте, что ванна вбирает все токсины, когда магний (он входит в состав английской соли) впитывается кожей. Магний способствует росту активности митохондрий, которые дают нам энергию, а также успокаивает нервы и способствует хорошему сну.

Когда будете готовы, начните спускать воду и медленно встаньте. Снова примите душ, но на этот раз температура воды должна быть меньше обычной температуры тела. Вода должна быть не ледяной, но в меру прохладной – так вы запечатываете энергетические центры и активизируете энергию ци.

Можно считать прием ванны капризом, но понаблюдайте за своим состоянием через неделю после того, как вы одарили себя концентрированной любовью. Вы убедитесь, что подобные «инвестиции» качественно проведенного времени сослужат долгую службу.

Большинство из нас неделями жалуются на усталость и нехватку личного времени. Если это тянется слишком долго, то мы мечтаем о поездках в дальние страны, полном очищении организма и смене места работы. Но возможно, что для сохранения равновесия нужно лишь немного регулярного, нежного и любящего внимания. Времена процветания наступают, когда можно сделать паузу и *уделить время* самому себе. Тогда мы понимаем, что наш «бензобак» полон, и всю неделю чувствуем себя гораздо лучше.

Важные события в жизни

Время жизни не всегда идет одинаково. Значительные события, которые случаются нечасто, занимают особое место в памяти. Дни рождения – особый случай. А как насчет появления ребенка? Свадьбы и похороны – отдельная статья. А есть еще выпускные экзамены. Вдобавок к ним – победы в крупных соревнованиях и расторжение брака. Все это – важные даты... не обязательно радостные, но всегда заметные.

Вспомните о больших событиях своей жизни. Каким вы себя в них видите? Какие зрительные и слуховые воспоминания остались от этих событий – не только по фотографиям, но и по памяти о переживаниях? Вы оценили их в тот момент, когда они происходили? Были вы способны тогда оценить масштаб происходящего?

Какие большие события в жизни вас ожидают? Волнуют ли они? Готовы ли вы к ним?

Потратьте сегодня время, вспоминая большие жизненные и значимые для вас моменты прошлого, а затем всмотритесь в будущее. Как лучше подготовиться, чтобы целиком посвятить себя грядущему событию и запомнить все подробности предстоящего дня? Чему можно научиться на прошлом и на том, как вы с ним справились?

Такое упражнение ставит нас перед серьезным вопросом. Как сделать, чтобы будущие происшествия стали удивительными и памятными? Если, оглядываясь на прошлое, вы не видите ничего, кроме скуки и однообразия, то как привнести в новые события волнение и жизнь?

Нам нужен живой интерес, чтобы всмотреться вдаль. Как найти искру? Способны ли вы запланировать поездку, получить ученую степень или отправиться в путешествие с женой, мужем или ребенком? Важно не просто ожидать грядущей даты, которая может стать памятной, но предложить что-то новенькое, выходящее за границы своей **сегодняшней** комфортной зоны. После этого стоит начать строить планы на приключение еще большего масштаба. Обдумайте, что вы хотели бы видеть и чувствовать во время этого особенного дня. Подробно свяжите себя с этим ощущением и постарайтесь рассмотреть его. Прделав такое упражнение, вы можете начать планировать и осуществлять задуманное. Реализуйте его.

Только что вы посеяли зерно в своей временной шкале. До появления плодов, возможно, пройдут годы, но начало было положено. *Поливайте его своим намерением и доброй волей.* Подпитывайте семя поступками и своим движением в этом направлении. Если вам на самом деле этого хочется, то «наблюдайте его» и ощущайте, как будто событие уже произошло. Сохраните это чувство в своем сердце. Достаточно уже того, что вы посадили семя.

Когда вы научитесь лучше держать связь с внутренней сущностью, переход от семени к плоду станет проще и займет меньше времени. А пока что знайте, что это семя уже находится во временной шкале вашего будущего. Храните его там. Посылайте ему свою любовь и питайте его. Благодаря такой практике, вы сможете увеличить число позитивных событий и сделать для себя много хорошего, о чем будете вспоминать на закате жизни.

Думайте о большем и стремитесь к нему!

Наблюдение за птицами

Вы когда-нибудь останавливались и наблюдали за птицами? Когда в последний раз вы обращали на них внимание, любовались ими, слушали пение и следили за их полетом?

Нас окружает потрясающий язык жизни, на котором они поют. Наши предки, которые жили в дикой природе, хорошо понимали птиц. По их пению они узнавали о приближении хищника, о скором дожде, наводнении или каких-то других неприятностях. Именно так они получали все новости. Птицы сообщают о важных природных событиях, нужно только научиться их слушать, различать сигналы тревоги, любовные песни и многое другое.

В сегодняшней практике мы уделим несколько минут для проникновения в этот удивительный мир.

Отойдите в сторонку, подыщите удобное место и просто послушайте птиц. Сделайте несколько вдохов из нижней части живота и настройте слух на исходящие отовсюду звуки. Уделите минуту на привыкание. Скорее всего, будут слышны голоса людей, шум машин и что-то еще. Это нормально.

Настройте слух на звуки птиц. Прислушайтесь к ним и постепенно исключайте все остальное. Если вам повезло и вы живете на природе, сделать это будет куда проще.

Дышите медленно и неспешно, максимально расслабьте тело. Просто слушайте... удалите все звуки, кроме голосов птиц. Поначалу не обязательно за ними наблюдать... просто следуйте за пением.

Сколько голосов вы слышите? Много ли разных? Они счастливые, озабоченные, далекие? Где они?

Это не игра, в которой нужно выиграть... просто вы посещаете другой мир. Сохраняйте медленное и ритмичное дыхание и просто побудьте несколько минут со своими крылатыми друзьями.

Потом вы сможете посмотреть, как они играют, но поначалу практика сосредоточена именно на *звуках*. Познакомьтесь с пением птиц и настройтесь на их щебет. Потом вы всегда сможете вернуться на это волшебное место. Чем дольше вы здесь пробудете, тем тоньше станет ваш слух и тем больше деталей вы заметите. Поразительный язык пернатых полон нюансов, которых обычно не замечают.

Птицы чисты. Они приходят к нам из девственной природы и, в отличие от многих других диких животных, продолжают жить рядом с нами в нашей повседневной круговерти. Они могут служить простым символом, с помощью которого можно *вернуться к своему естественному состоянию*. Нужно только войти в их мир.

Слушайте и наслаждайтесь.

Скука

Когда в последний раз вам было скучно? Есть люди, которым скука незнакома – им едва хватает времени на удовлетворение своих многочисленных интересов. Возможно, вы не из их числа. Миллионы людей каждый день умирают от скуки. А как у вас?

Сегодня мы погрузимся в скуку, потому что это любопытное состояние... это такое место, где в обращении со временем произошел сбой. Большинство скучающих людей подавляли свои желания так долго, что их жизнь превратилась в унылую ловушку. В детстве вам хотелось гулять во дворе, но вас заставляли играть на пианино. Вы до сих пор это переживаете. Вы любите бывать на природе, но пришлось работать не покладая рук, чтобы платить по счетам, и теперь вы погрузились в тоскливую спячку. Вы были чем-то подавлены, и теперь ничто не радует. Это обычное дело.

Независимо от того, чем вызвана ваша скука, цель сегодняшнего упражнения – перенастроить себя на то, чем вы на самом деле хотите заниматься, и включить это в жизнь, ведь она все равно продолжается. Что вы любили делать, когда были маленьким ребенком? Куда вы любили ходить и почему? Что удивляло, интриговало, вызывало улыбку? Скорее всего, это привлекает вас и сегодня.

Найдите время подумать о том, что действительно вас радует и вспомните, когда в последний раз вы этим занимались. Искусство? Спорт? Готовка? Многие занимались любимым делом очень давно, десятилетия тому назад. В жизни такое бывает. Как будто мы уплываем на корабле, а спустя годы обнаруживаем себя вдалеке от родной земли, в компании совершенно чужих людей. Нам одиноко, мы устали и называем это скукой. Но все гораздо хуже. Дело в фундаментальном несоответствии призывов души со временем, которое каждому отпущено. Нет большей вины перед Господом, чем прозябать безо всякой страсти и непонятно где.

Вам нужна искра. Откуда вы брали ее раньше? Как найти то, что сможет вернуть радость и оживит всю жизнь? Ваше время уже пришло! Конечно, весь день можно работать на кого-то, но у вас остается много «своего» времени, которое можно потратить на то, к чему вы равнодушны.

Что же это?

Ищите и спрашивайте. Попробуйте что-то новое, освежите свои идеи. Взгляните на жизнь глазами марсианина и не берите в расчет все рутинные бытовые обстоятельства. Если бы вы могли сделать все, что хочется, то что же это? Отлично, вы знаете. А теперь следуйте в этом направлении.

Сегодняшняя практика должна уделить время подобным размышлениям и отметить моменты, когда вы не испытали радости и забыли повеселиться. Скука – симптом несоответствия. Установите связь сердца с тем, что когда-то вызывало страсть, и верните себе радость жизни. Ищите!

Создание наследия

Вы задумывались когда-нибудь о своем наследии? Сегодня мы этим займемся!

Как и все на этой планете, вы ограничены во времени. Пьете ли вы овощной сок, принимаете ледяные ванны, избегаете полуфабрикатов или лечите дыхание женьшенем, в свое время все равно придется покинуть земной мир. Каким будет ваше завешание?

Большинство людей в этом случае переносит внимание на детей. Они думают, что вырастили хороших детей, воспитали достойную смену и теперь могут свернуть на обочину. Хорошо, вы проехали много километров на своем пути, но что еще вы совершили? Как вы изменили собственный мир? Сегодня мы поговорим о работе, которую еще предстоит проделать.

Какое дело для вас самое важное в жизни? Какую несправедливость вам невыносимо терпеть? Что из увиденного вокруг не дает уснуть по ночам?

Пришло время принять вызов.

В мире много проблем и число их только увеличивается, потому что слишком многие сидят в стороне и считают такие задачи неразрешимыми или предлагают решать их другим.

Но никого другого не существует.

Такие люди или часами смотрят телевизор, или живут собственными страстями. Если что-то вызывает в вас интерес или раздражает, то это верный знак, что вы должны решить эту трудную задачу. Эта работа – ваша карма.

Какую эпитафию вы хотели бы увидеть на своем надгробии? Вы довольны историей своей жизни или в ней не хватает чего-то главного? Если бы вы знали, что вам скоро предстоит умереть и хотели бы чего-то добиться, то какому делу вы посвятили бы все оставшиеся годы? Какие слова на памятнике сделали бы вас счастливым и гордым? Запишите эти слова. И не завтра, а прямо сейчас.

Независимо от того, создаете ли вы свое уникальное наследие или еще не знаете, что нужно совершить, – пора сделать первые важные шаги к своей цели. Пусть это будет лишь один небольшой шаг, который слегка направит мир в «хорошую», по вашему мнению, сторону.

Вы думали, что посвятите себя этой задаче, когда закончите работать и выйдете на пенсию? Нет. Тогда у вас станет меньше энергии и мотивации, но больше всяческих заболеваний и нечем будет любоваться. Сделайте что-то сегодня.

Начните прямо сейчас. Внимательно обдумайте наследие, которое вы хотите оставить после себя миру, и приступайте к составлению программы его реализации... сегодня же! Затем сделайте одну небольшую вещь, которая продвинет вас в этом направлении. Возможно, сейчас вы сумеете выкроить всего пару часов в неделю на планы по созданию своего наследия. Это нормально. Важно привести их в движение, и вскоре они заживут сами собой. Откладывать настоящую жизнь на потом – величайший грех. Чем дольше вы это делаете, тем больше у вас оправданий для такого *выжидания*. А что будет дальше? Вы умрете обычной смертью, не оставив миру никакой памяти о себе? От вас ничего не останется.

Сегодня же определите, в чем будет заключаться ваше наследие, а затем составьте план, как удостоиться нужных слов на своем надгробии. Определите, сколько примерно остается у вас времени и как оставить после себя лучшее впечатление. Задача может оказаться неподъемной, и вам потребуется помощь других людей. Это нормально. Люди идут за лидером с четким видением, энтузиазмом и искрой жизни в глазах. У вас есть такие качества?

Найдите их. Зажигтесь.

Время в автомобиле

Сегодня мы поговорим о времени в машине.

Ежедневно средний американец проводит за рулем около часа в день. За это время начинает похрустывать позвоночник, затекают бедра, нарушается осанка и замедляется обмен веществ. Неэффективное использование этого времени – вид медленного самоубийства, и сейчас мы исправим такое положение вещей.

Чтобы вернуть себе время, нужно определить, где оно застаивается или растрачивается впустую, и наполнить его чем-то полезным.

Самый простой вариант, который вы наверняка уже используете, – это звонки по телефону. Поездка будет не такой утомительной, если вы свяжетесь с родственниками и друзьями. Некоторые часто общаются по работе – так время используется более эффективно, однако едва ли это помогает уменьшить стресс. И опять же, сколько придется болтать по телефону, чтобы просто заполнять паузы и не тратить дыхание попусту?

Только вы сами можете на это ответить.

Вы хотели бы что-то почитать? Аудиокниги отлично подойдут для поездки. Вообразите, какая была бы польза, если бы в это время вы становились умнее, чему-нибудь научились, развлекались или просто поддерживали хороший настрой? Можно слушать подкасты, университетские лекции или изучать языки. Если что-то из этого – ваша долгосрочная цель, то скачайте материалы заранее.

Вы скажете, что устали и нужно просто перевести дух. Так и быть. В этом случае, садясь за руль, вы попадаете в безмятежное пространство с успокаивающей музыкой. При чем телефон может стать помехой, он лишит вас этого ценного времени для снятия напряжения. Пользуйтесь им только в случае необходимости. Не обязательно отвечать на все звонки.

Следующий важный шаг по оптимизации времени – поддержание активности тела и позных (постуральных) мышц, даже когда вы сидите за рулем. Для этого нужно выровнять таз и работать обеими ногами – чтобы левая нога не бездействовала в машине с автоматом, двигайте и ею. Кроме того, нужно подтягивать вместе нижние трапециевидные мышцы, чтобы держать ровно шею и не сутулиться всю дорогу. Они задействуются, если поднять руки вверх, а локти прижать к боковым карманам. Это напоминает букву «W» – вы прижимаете локти, а затем их расслабляете.

Втягивайте брюшной пресс и двигайте генитальными мышцами, даже находясь в сидячем положении. Если хотите стать чемпионом – подтягивайте лобковую область несколько раз в минуту, используя для этого лобково-копчиковую мышцу. Это называется упражнением Кегеля, благодаря которому укрепляется тазовое дно и улучшается сексуальная жизнь. И это правильно.

Но самое главное, чтобы время за рулем не было потрачено впустую. Это *ваше время*. Отнеситесь к нему с уважением и используйте по своему желанию. Один день может не походить на другой, и вам решать, как лучше его провести.

Так как же не потерять равновесия? Как лучше организовать время, чтобы чувствовать себя более цельным? Поездки в транспорте могут быть суровым испытанием, однако не следует падать духом и сдаваться.

Время для сердца

В нашем обществе спешка происходит из-за большой скорости мышления. Мы как будто жонглируем множеством шаров, изворачиваемся, чтобы соблюсти дедлайн, и пропускаем обед. Это глупая спешка. Совсем другое дело – скорость, с которой сердце работает в здоровом ритме. Оно поставляет гормоны счастья – эндорфины, выводит токсины, существенно повышает эффективность митохондрий и выход энергии. И это хорошо.

Итак, сегодня мы позанимаемся сердечным ритмом и почувствуем сдвиг в качестве своего времени. Отправляйтесь в парк или спортивный зал или же найдите подходящее место в доме и подготовьтесь к тренировке. Сделайте растяжку и разогрейте тело, чтобы не навредить себе.

Кардиотренировки полезны для сердца и общего самочувствия – это всем известно. Сегодня мы посмотрим на наш мотор с несколько иного ракурса. Мы применим другой подход и используем этот опыт в своей повседневной жизни.

Когда мы повышаем сердечный ритм, то как бы заставляем часы идти быстрее. Кровь проходит через сосуды благодаря градиенту концентрации ионов, а сердце помогает направлять ее поток внутрь тела. С ростом скорости мозг получает больше энергии, кислорода и питательных веществ, а мышцы лучше работают.

Вне тела время продолжает двигаться с обычной скоростью, однако внутри оно явно ускорилось. *Таким образом, у нас появился диапазон восприятия времени.* Теперь проще понять, как себя «замедлить», когда вы перешли на «скоростной» режим.

По готовности – начинайте бегать, ездить на велосипеде, грести или плавать. Разогрейтесь в течение 10 минут, а затем работайте с максимальной интенсивностью. Пусть сердечный ритм (пульс) участится и будет максимальным 1–2 минуты (в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовки). Для большинства он составляет примерно 160–180 ударов в минуту. Вы можете пройти тест в спортзале и определить свой максимальный уровень потребления кислорода ($\text{VO}_2 \text{ Max}$). Это важно знать, когда сердцебиение учащается и вам все труднее перевести дыхание.

После этого сбавьте обороты, чтобы пульс составлял около 110 ударов в минуту. В зависимости от вашей формы, это может занять до нескольких минут. Прислушайтесь к своему телу.

После пульса в 110 ударов увеличьте скорость, вернитесь к максимальному уровню и поддерживайте его еще две минуты. Опять сбавьте обороты и отдохните. Прodelайте так от 2 до 5 раз и потянитесь. Замедлитесь и переведите дыхание. Проверьте свое самочувствие.

Такое упражнение отлично подходит, чтобы определить диапазон восприятия времени. Время ускоряется и замедляется в зависимости от нашей физиологии. Это ценный опыт. Во-первых, время учит, что при здоровой сердечно-сосудистой системе мы имеем в запасе более широкий динамический диапазон – как физически, так и психологически. Во-вторых, время показывает, что сознание может сдвигаться благодаря нашему «уровню горения», а краткая фаза психологического сдвига существенно влияет на восприятие реальности. Время научит многому в понимании самого себя и позволит лучше управлять кораблем, который мы называем жизнью. Наслаждайтесь горением.

Время сидеть в кресле

Сидеть в кресле так же вредно, как и курить. Этому есть множество доказательств. Наше тело замедляет жизнедеятельность после примерно 20–30 минут сидения – кровоток замедляется, уровень обмена веществ снижается, а позные мышцы начинают ослабевать. Мы быстрее стареем, медленнее восстанавливаем силы и обладаем меньшим количеством энергии для питания мозга. И это уже через полчаса! Ничего хорошего.

Зная об этом, сегодня мы будем учиться «стоять», что так важно для нашей жизни. Если вы не в машине или самолете, то избегайте занимать кресло. Когда работаете за столом – подложите под компьютер какую-нибудь коробку или переставьте его на конторку. Если сейчас конец недели – вообще избегайте сидячей работы. Просто проявите творческий подход и добейтесь своего. Если вы дома – не лежите на диване. Можно сидеть или растянуться на полу, но кресла и кушетки отменяются на весь день.

Это упражнение обратит ваше внимание на то, как часто вы сидите. Такое положение стало общепринятым при общении, встречах, работе, приеме пищи и даже при разговоре по телефону. Отвечайте на звонки, пока идете в офис. Ешьте за стойкой в кухне и избегайте садиться, когда едите в течение всего дня. Это не ежедневная практика, но благодаря ей можно лучше узнать самого себя. Продолжайте оставаться на ногах, гуляйте, шагайте, прыгайте, тянитесь.

Вы обнаружите, что стали чувствовать себя по-другому. Возможно, у вас будут болеть мышцы живота. Оказывается, им приходится напрягаться, чтобы держать нас прямо, когда мы стоим. Но теперь кубики на животе не за горами.

Когда мы ломаем привычку сидеть в течение дня, происходит нечто почти волшебное. Мы освобождаемся от рутины, защищаем себя от замедления жизнедеятельности, становимся более живыми и увлеченными. Когда больше энергии, то хочется ее использовать, мышцы сжигают ее больше, и мозг открыт для нее. И тем лучше обмен веществ.

Ускорение кровотока делает вас энергичным, и калории не накапливаются в теле в виде жира. У вас более ясный ум, лучше настроение, вы более успешны и, говоря прямо, у вас *больше времени*. Да, став энергичнее, вы получаете больше времени и превращаетесь в улучшенную версию самого себя. Успеваете все за более короткий период, проходит ощущение усталости или рассеянности.

Выполняйте эту практику весь день и отмечайте, сколько просиживаете каждый день. Вы с удивлением обнаружите, что из распорядка дня у вас исключены многие часы, которые можно было потратить на пешие прогулки. К концу дня вы наверняка будете измотаны, ведь мышцы обленились за многие годы, но это послужит стимулом, чтобы выработать привычку стоять.

Носите хорошую обувь, с ней гораздо легче. Прогулки значительно облегчают день, проведенный на ногах. Конечная цель – увеличить *движение*, это приведет к благоприятным переменам. Чем скорее вы привыкнете двигаться – тем больше будет пользы.

Означает ли это, что вы вообще не должны сидеть? Конечно, нет. Просто подумайте, как много в своей жизни вы сидите и что будет, если попробовать этого избежать всего один день. Как только вы войдете во вкус такой практики, желание присесть станет осознанным. Вы будете получать удовольствие от сидения, когда освободитесь от этой привычки и перейдете к более активному стилю жизни.

Распределение времени

Один из самых эффективных способов все успевать – это научиться «распределять время». Для этого нужно выделить в расписании определенные часы для конкретных дел и придерживаться намеченного графика. Время для электронной почты – прочесть и написать письма. Время для семьи подразумевает общение с родными, и только это. Если вы составляете отчет, именно им и занимайтесь, а если вы на свидании, то вы только там.

Главное здесь – избавиться от ложного убеждения, будто многозадачность делает нас лучше. Ничего подобного. Мы больше отвлекаемся и путаемся, сильнее беспокоимся. Наиболее успешные люди делают что-то одно – они сосредотачиваются на определенной задаче, решают ее и переходят к следующей. На очереди у них может стоять сон. И что же? Они справляются с ним так же успешно. Почему? Потому что, если вы решили делать по одной задаче за раз, то можете отбросить все остальное и полностью сосредоточиться на чем-то конкретном. Составив график для важных дел, вы можете не беспокоиться о нехватке времени. Дойдя до часов для сна, вы отлично отдохнете и погрузитесь в лучший сон в своей жизни.

Сегодня мы проверим, насколько хорошо вы соблюдаете график. Вы пытаетесь делать несколько вещей одновременно? Или вы берете на себя слишком много, и в итоге за день ничего не успеваете? Это часто случается. Нехватка времени неразрывно связана с дефицитом внимания. Если оно рассеяно, то у вас все валится из рук. Вы занервничаете, когда появятся новые задачи, а вы еще не разобрались со старыми.

Представьте, что ваш ежедневный график – это компьютер. Сколько приложений у него задействовано? Если вы работаете над документом, то почему у вас одновременно открыты почта, текстовые файлы, бухгалтерия, прогноз погоды и видеоигра? Конечно, это только мешает! Все мы знаем, что производительность при этом снижается, однако сами выбираем такой стиль жизни.

Сегодня вы организуете свою жизнь так, чтобы на каждую задачу приходился свой временной отрезок. Ленч – время для еды и отдыха. Работа лучше всего получается, если решать по одной задаче за раз. Занимаясь с детьми, нужно посвящать им все свое внимание, нельзя делать что-то еще – они все равно заметят и обидятся. Просто обращайтесь ко всем видам деятельности в назначенные для этого часы, и вы увидите, что произойдет. Вам придется следовать расписанию и укладываться в новые, созданные вами же рамки, и самое главное – их придерживаться. Следуйте намеченной линии, или отвлекитесь.

Убедитесь в том, что выделили время для отдыха и восстановления сил, для еды, семьи и развлечений. Если запланировать только работу и прочие обязанности, то что-нибудь пойдет не так. Нам нужен динамический баланс в жизни, и мы можем его соблюсти, придерживаясь здорового графика. Справившись с этим, вы почувствуете себя спокойнее и счастливее. Когда мы заняты тем, что должны делать именно сейчас, то становимся свободнее. И совсем не важно, что множество людей рядом с вами создают нервную атмосферу. Выполняя по одной задаче за раз, вы быстрее справитесь с работой. И еще появится время получить от нее удовольствие.

Общение

Значительную часть времени, которое мы проводим за различными гаджетами, можно назвать общением. Благодаря звонкам, текстовым сообщениям, электронной почте и соцсетям, мы своеобразно общаемся с другими людьми. Даже если мы выступаем с призывом ко всему миру – это тоже форма общения.

Сегодня мы разберемся с тем, как общались люди в прежние времена. Вернемся в прошлое и выясним, как они обменивались информацией до технологической эры. Разумеется, люди разговаривали друг с другом, но было и множество невербальных способов, которые использовались целые тысячелетия.

Сегодня ваша задача с ними познакомиться. Подмечайте, как по движению своих рук и глаз люди сообщают другим о своей точке зрения. Вздох, пожимание плечами, преднамеренный взгляд, покашливание в нужный момент – все это тоже способы «что-то сказать».

Понаблюдайте сегодня за своими собеседниками. Слабослышащие преуспели в этом деле. Они смотрят и реально *видят* очень многое, к чему мы стали невосприимчивы. А люди с нарушениями зрения очень хорошо различают оттенки звуков и слышат то, на что мы не обращаем внимание. Почему это происходит? Потому что они значительно лучше настроены на эти ощущения.

Сегодня наша задача оживить в себе эти способности. Следите за другими людьми. Попробуйте невербальные способы коммуникации и посмотрите, работают ли они. Если нужно высказаться, то попробуйте использовать краткие и изящные слова. Выражайтесь емко и коротко. Пусть это будет вашей игрой.

Мы слишком заостенели. Задача на сегодня – снова стать гибким и уделять больше внимания своему окружению. Мы так много рассуждаем об осознанности, что большинство людей полагает, будто этим нужно заниматься исключительно на подушке для медитации. Жизнь – это мастерская осознанности. Сегодня вы станете внимательным. Следите за людьми вокруг вас и общайтесь с ними разными способами. Подмечайте перемены.

Действуйте и получайте удовольствие.

Время для творчества

Вы замечали, что не можете управлять временем для творчества? Нередко приходилось ждать музу, но как быть, если нужно что-то нарисовать прямо сейчас? Как «включить» творческий настрой, если технически мы над ним не властны? Давайте займемся практикой.

Творчество возможно, если открыты сердце и третий глаз. Когда мы испытываем стресс, эти энергетические центры закрыты, и, увы, таково обычное состояние многих людей. Появляется мрачное настроение и ограничивается доступ к творческому потоку, которым можно наслаждаться в более расслабленном состоянии.

Другая проблема возникает из-за попытки «быть креативным» вместо того, чтобы войти в состояние восприимчивости. Нельзя намеренно «заниматься» творчеством, но можно быть для него открытым. Вся задача в том, чтобы избежать вот такого настроя ума: «Отлично, а теперь будем творить». Ничего не получится. Расслабьтесь до и *станьте открытым*. Не факт, что получится сразу. Вы пытаетесь проникнуть в иное свойство времени, со своими особыми законами. Входите туда с уважением.

Вот чем мы займемся сегодня.

Сделайте два глубоких вдоха, доходящих до нижнего дантьяня (внизу живота). Расслабьтесь и оставайтесь без движения 2–3 минуты, дав дыханию медленно успокоиться. Следите, как оно проходит через центр тела, мягко надувая и сдувая эту нижнюю часть живота.

Затем перенесите внимание на сердце. Почувствуйте, как оно согревается и светится при вдохе. Затем дайте этому теплу с каждым вдохом распространиться по всему телу. Выполняйте упражнение несколько минут. Улыбайтесь и держите глаза закрытыми. Сделайте медленные, глубокие и осмысленные вдохи и выдохи и пусть ваше дыхание смягчит грудную полость.

Теперь постарайтесь удержать такое дыхание во время ходьбы. Сохраняйте настрой ума, при котором вы хотите радоваться миру. Сохраняйте улыбку на лице и чувство тепла в теле. Вот так. Не пытайтесь сразу все понять и применить. Почувствуйте себя комфортно в этом пространстве, освоитесь в нем. Если вам придет в голову что-то гениальное – запишите эту мысль или надиктуйте на телефон.

Главное – не нужно немедленно анализировать все рационально. Такой способ дыхания задействует правое полушарие мозга, которое отвечает за творчество. Не позволяйте логике выступать с критикой и вытеснять его. Оно появляется из этого полушария. Вам нужно освоиться в нем и позволить творческому потоку проявиться. Рациональный ум создает подобие «контейнера» – он полезен, но иногда только мешает. Мы навязываем себе правила, ограничения, инструкции, и они «запирают» нас в мышлении, не позволяя приблизиться к этому потоку. Нырните в свое сердце и примите эту энергию. Позвольте ей цвести, как розе, дайте ей пространство. Муза не заставит себя ждать.

Со временем вам станет легче входить в это состояние, и если будете проявлять уважение к другому качеству времени, то получите огромную пользу.

Разрыв существующих обязательств

Давайте рассмотрим наши запутанные обязательства. Они накапливаются со временем, и мы редко проверяем их полезность. Некоторые – пожизненные, есть долгосрочные, а есть те, которые приходят и уходят. К несчастью, некоторые висят надолго и должны быть удалены (что делается редко). Брак, дети, карьера, здоровье и отношения – все это ваши обязательства. Сегодня мы посмотрим, какие идут на пользу, а какие отягощают и тянут из нас жизненные соки.

Составьте список своих обязательств. Возьмите лист бумаги и запишите все, что придет на ум. Своих собак надо кормить, любить и выгуливать. Дом нужно содержать. О пожилых родителях нужно заботиться. Запишите все, от чего не избавиться. Разделавшись с крупными задачами, вы наверняка натолкнетесь на кучу мелочей – уроки, которые вы решили давать, книжный клуб, в который вы пообещали вступить, ремонт. Теперь все в вашем списке.

Каждый год мы берем на себя миллионы обязательств. От согласия отправиться в лыжный поход до приглашения на свадьбу, от выбора онлайн-саммита до решения купить книгу. Вы ведь приобрели этот роман не для того, чтобы держать его на прикроватном столике и бегло с ним ознакомиться? Если на это нужна неделя, то сколько месяцев вашему отложенному обещанию? Все это вызывает малозаметный стресс, который всегда с вами.

Дело в том, что такие чувства накапливаются довольно быстро. В этом можно убедиться, если составить список всех поручений, на которые вы ответили «да». Каждое такое маленькое «да» требует доли внимания, работы мозга, души и времени. Стоит ли удивляться, что люди так устают?

Как, черт возьми, со всем этим справиться? В этом и состоит проблема современного мира.

Слишком много обязательств за слишком короткий период времени. Если вы хотите стать хозяином своей жизни, то нужно иметь четкое представление о тратах времени и энергии. Тогда вы будете знать, что происходит и за что еще можно взяться.

Сегодня нужно проанализировать запутанную сеть своих обязательств и решить, какие из них послужат на пользу. Можно ли от чего-то отказаться? Как это сделать деликатно? Иногда потребуется поэтапное движение, но это нормально. Рассмотрите все случаи, где время и энергия оказались в ловушке, а затем придумайте четкий план по отказу от обязательств. Вы обнаружите, как непросто поменять «да» на «нет». Но такая практика поможет решительнее отвечать отказом на предложения, которые вам только повредят.

Подумайте об этом, наводя порядок в своем шкафу времени. Выясните, сколько часов в неделю можно высвободить благодаря такому упражнению, и возьмите в привычку отказываться от неудобных обязательств. Нервничая, вы лишаете себя жизненной силы. Нельзя жить по-настоящему, если при этом нет времени на радость.

Разрыв с людьми, которые отнимают время

Сегодня мы разберемся с «вампирами времени». Вы знаете, что это за люди. Это те, кто своей болтовней, своим волнением из-за надуманной или даже реальной проблемы цепляются за вас и уведут от осуществления ваших планов на день (неделю или всю жизнь...). Часто это близкие нам люди, с которыми у нас есть свои отношения. В результате наше общее время тратится впустую – это не идет на пользу никому. После разговоров с ними мы устаем, нервничаем, раздражаемся и расстраиваемся.

Ваше время – мера жизненной силы. Это все, что у вас есть. Тратить его бездумно с людьми, которые не способствуют цели вашей жизни и не поддерживают ее, – верный способ почувствовать себя опустошенным, лишенным сил и сбитым с пути. Если вы видите, что дни проходят, но вам не становится лучше и вы не приближаетесь к цели, то пора провести расследование и выяснить, где пропадает время.

Составьте сегодня же список тех, с кем вы больше всего проводите времени. Это могут быть родственники, попутчики, коллеги или даже продавец в магазине. Вспомните места, где обычно проходит ваш день. Возможно, вы расходуете свою энергию, когда общаетесь около кулера с водой? Или сотрудник вашей компании за столом напротив вечно рассказывает о телепередачах или событиях, совсем вам не интересных? Знаете ли вы людей, которые понятия не имеют о вашей жизни, а вы до интимных подробностей посвящены в их собственную?

Спросите себя: где вы пытаетесь быть чересчур вежливым в ущерб своему времени? Занимают ли вас разговоры или совместные мероприятия, от которых нет никакой пользы? Знаете ли вы, как защитить себя от тех, кто вас истощает, на кого вы тратите энергию, не получая ничего взамен? Это первое, с чего надо начать.

У большинства «вампиров времени» ужасная «энергетическая гигиена», им нужно «убить время», болтая о разных глупостях. Им нужен кто-то, чтобы катиться по этим волнам. Не сами ли вы виноваты, что допускаете такое?

Мы все это делали в какой-то степени. Проявляли глупую вежливость, жертвуя своим временем.

Это не значит, что надо избегать по-настоящему искренних разговоров, которые обогащают и наполняют день смыслом. Не обязательно отказываться от всех совместных действий, исключите лишь самые ненужные. Важно вести свою линию и уметь возвращать время. Для этого есть много хороших способов – как правило, следует лишь придерживаться границ разумного. Следует найти пути «отказаться» от совместных действий, отвлекающих от намеченной цели. Важно сохранять сосредоточенность. Доделайте работу, и лишь потом беседуйте с кем угодно, и тогда ваше общение станет полезным.

Правда в том, что большинство людей зашли в тупик, и в этом тупике им нужна компания, чтобы не было так одиноко.

Избегайте этого любой ценой.

У вас есть мечты и цели. Вы не спите днем. Вы хотите заниматься практиками. Рядом с вами есть люди, с которыми вам хочется общаться. Найдите дыры, через которые вытекает ваше время, и начинайте его возвращать. Поначалу вы можете почувствовать себя странно, но такая практика изменит жизнь.

Это ваше время. Хватит тратить его на ерунду.

День для мечтаний

Часто ли вы мечтаете? Куда вы отправляетесь в грезах? О чем думаете?

Зачастую мы воспроизводим сценарии возможных событий в привлекательном направлении или воображаем себя занятыми тем, что делать боимся. Возможно, сейчас вы в отпуске и наслаждаетесь солнышком вдалеке от своей обычной скучной жизни. Куда вы отправляетесь в мечтах?

Нет ничего ненормального и нездорового, чтобы предаваться мечтам. Это приятная составляющая человеческого опыта, но для многих желание мечтать стало пагубным и обрело над ними свою власть. Нам нужны творческие отдушины для мыслей и чувств. Большая часть такого процесса происходит по ночам во сне, но очень многие плохо спят. Это значит, что они не видят снов и пытаются проявить их днем. Мозгу необходимо освобождаться.

Есть люди, которые не способны выразить себя творчески или просто подурчиться. Виной тому наша система школьного образования. Встань, сядь, заткнись, слушай, не спи, пройди тест и перейди в следующий класс... Мозг ребенка просто не успевает развить творческие способности и воображение. Мы и есть такие дети.

Подумайте, когда вы мечтали в последний раз. Это было приятно или не слишком? Вы возвращались в прошлое или плавали в воображаемой стране? Это *ментальное несварение*, и большинство сами виноваты, что слишком торопят события и не оставляют времени на их анализ прямо сейчас. Но такое осмысление все равно должно произойти, и скорее всего, вы им занимаетесь намного позже.

Если мечты мешают жить, то действительно необходимо проанализировать, что не удалось получить каждым днем, и найти на это время. Возможно, следует больше гулять. Или достать старые кисти и посвятить себя творчеству. Каждому свое. Что нужно вам?

Предаваясь грезам, мы не совершаем преступления против собственной природы. Наши предки имели обыкновение дремать днем и просто бездельничали в самые жаркие часы. Холодной зимой они запирались в своих хижинах, где не было телевизора. Воображение, рассказы, творчество и – да! – сон занимали большую часть их жизни. Где найти такую отдушину сегодня? Как их создать, чтобы почувствовать себя цельным?

Конечно, не везде удастся помечтать, и это может испортить всю жизнь. Где найти территорию для этой жизненной человеческой потребности, чтобы не отвлекаться на работе? Как изменить жизнь, чтобы позволить себе такой «клапан сброса творческого давления»?

Сегодня целью упражнения станет выделение времени для мечты. Подумайте о путешествии, которое хотели бы совершить. Представьте себе ландшафт, звуки, архитектуру. Закройте глаза и вообразите себя там. Мысленно пройдитесь и осмотритесь в этом месте. Просто улыбайтесь и «отмечайте», как реализуется сценарий поездки. Потратьте на это примерно 20 минут.

Как вы себя теперь чувствуете? Упражнение помогает снизить стресс и активность бета-волн мозга. Оно способствует расширению тета-полосы частот, что положительно влияет на здоровье мозга у большинства занятых людей. Тета – удобная для мозга длина волны, позволяющая иногда отвлечься от работы. Только представьте, что перешли на низкую передачу – вы едете, но при этом не нужно постоянно нажимать на газ.

Включив в свою жизнь мечту, вы можете добиться потрясающего терапевтического эффекта. Получайте удовольствие от процесса... и вам это разрешено. Большинство людей чувствуют себя виноватыми, когда мечтают. Напрасно.

Выполнение намеченных дел

В наши дни трудно вовремя решить все задачи, не составив их список. Он необходим, чтобы держать все под контролем. Вы вносите сюда пункты, которые следует выполнить, чтобы добиться успеха в жизни. В таких списках нет ничего плохого. Более того, они полезны. Но почему же вызывают у людей стресс?

Ответ прост. Большинство людей не выполняют все пункты, и у них появляется ощущение, что они не справились с задачей.

Сегодня надо решить, не вносите ли вы слишком много пунктов в список, или же справляетесь с поставленными задачами не слишком эффективно. По моему опыту – обычно происходит и то и другое. Это значит, что вы либо привыкли откусывать больше, чем можете (или должны) съесть, либо невнимательны при выполнении работы. Потратьте 5 минут и просмотрите список (или списки) намеченных дел и решите, насколько реально их осуществить. Переносите ли вы задачи с прошлой недели (или месяца) на сегодня? Почему руки до них не доходят? Стоит ли вам вообще этим заниматься? Если нет – поручите их кому-то другому. Если да – то почему не удается сделать намеченное?

Нас подавляют серьезные задачи, с которыми не удастся справиться. Они обременяют наш ум. Если мы часто переносим их на будущее, то пора выбрать нагрузку полегче и делать все в срок. Какие углы срезать, чтобы выбраться из хаоса невыполненных дел? От чего можно отказаться, а что следует прекратить? После решения, что сохранить, нужно написать новый план и придерживаться его. Или заняться неприятным проектом, да и закончить его.

Очень тяжело бремя вчерашних волнений, перешедших на сегодня. Пришло время все согласовать и добиться законченности. Решение вложиться по полной не самый худший план, но только если вы отдаете себе отчет о ментальной, эмоциональной и духовной нагрузке бремени прошлого. Главное – считать такую стратегию временной мерой, а не стилем жизни.

Если у вас проблемы с мотивацией, то наверняка все дело в сосредоточении, внимании и энергии. Чтобы разрушить монотонность, ежедневно занимайтесь фитнесом. Начните двигаться и встряхнитесь. Самая сложная проблема – откладывать долги и не видеть выхода.

Составление плана – только половина битвы. *Придерживаться его – самая трудная часть.* Конечно, бывают несчастья и случайные задержки, но переставлять задачи на пятницу – неправильно.

Сегодня наша цель – составить список намеченных дел и следовать ему буквально.

Лучший способ добиться результата – делать задание по частям. Откройте сегодня календарь, поставьте задачи на каждую половину дня (поделив время на части) и работайте над их осуществлением. Будьте реалистом в своих ожиданиях и соблюдайте разумную трудовую этику. Заканчивайте все к концу каждого рабочего дня, чтобы вовремя уйти домой и получить удовольствие в свое личное время или от пребывания в кругу семьи. Если вы отстаете, то составьте **план погашения долга по времени** и держитесь его, пока не наверстаете упущенное. Как и в случае с финансами, нужно видеть проблемы с недостатком времени и закрыть все незавершенные дела. Такая практика поможет в выборе новых вопросов для своего графика. Вы станете реалистом и будете трезво оценивать ситуацию.

У нас у всех много работы. Это естественно. Но то, как мы справляемся с грузом своих забот, как раз и определяет успех или неудачу. Сегодня нужно сделать верный выбор и взять свое время под контроль.

Мудрость на смертном одре

Мы редко слышим от умирающих сокрушений, что они мало работали. Обычно они жалеют о времени, потраченном на работу вдали от близких людей. Они жалеют, что не были вместе с ними или в текучке потеряли самих себя. Их сетования – всегда нечто более глубокое и человеческое.

Что вы скажете о себе? Приходилось ли вам останавливаться, чтобы свериться с маршрутом? Сегодня мы этим и займемся.

Сейчас надо выкроить пару минут, чтобы присесть в тихом месте. Закройте глаза и начните дышать так, чтобы дыхание доходило до нижней части живота. Успокойтесь и расслабьтесь.

А теперь представьте себя в будущем, где лежите на смертном одре и вспоминаете о прожитых годах. За что вы благодарны? Что принесло наибольшую радость? Задумайтесь об этом всерьез, прочувствуйте это. Всмотритесь в это подробнее.

Зайдем и с другой стороны. О чем вы сожалеете? На что вы напрасно растратили время и жизненные силы? Стоило ли это делать? Почему вы пошли по этой дороге и чего можно было избежать? Где вы застряли и свернули с верного пути своей жизни? Больно ли вам? Прочувствуйте и всмотритесь во все подробнее.

Потратьте время и четко определите, чему вы стали свидетелем. Пусть вами овладеют эмоции. Отдайте себя чувствам.

И вот теперь пришло время кое-что переписать. Возьмите блокнот и ручку (записную книжку или смартфон).

Если бы ваше *будущее «Я»* обращалось к вам со смертного одра, какой бы вы получили совет?

- Чего бы вам посоветовали избегать?
- Чего бы вам посоветовали придерживаться?
- На что вам стоит тратить свою энергию?
- На что вы растрчиваете свое время/жизнь?

Пусть этот диалог будет завершен до конца. Прочувствуйте его. Выслушайте.

Что будущее «Я» думает о вашем настоящем состоянии и о том, как вы тратите драгоценное время? Можете ли вы действовать по-другому? Не стоит ли принимать лучшие решения? Или необходимо время разобраться с вашей ситуацией и сделать какие-то шаги в правильном направлении?

Пообещайте будущему «Я», что не будете растрчивать жизнь впустую. Обязуйтесь измениться и не катиться впустую по жизни, чтобы потом избежать горьких сожалений. *Пообещайте* это и определите, каким будет следующий логичный шаг. **СДЕЛАЙТЕ ЭТОТ ШАГ СЕГОДНЯ.**

Время от времени закрывайте глаза, чтобы вернуться к этой сцене. Не свернули ли вы с пути? Увидев себя на смертном одре, изменились ли вы, пошли ли в нужном направлении? Улыбнется ли будущее «Я», если так все и произойдет? Хорошо. Если нет – примите меры!

Такая практика может стать вашей путеводной звездой на последующие годы. Она поможет не сойти с пути и уделять время правильным людям, делам, мечтам и возможностям.

Замедление времени

Как входить в сон

Слишком активное поведение людей в их вечерние часы – одна из главных причин, из-за чего представители современного общества не могут уснуть. Жизнь стала быстрой, и мы целый день несемся на этой волне. Мы делаем больше дел и постоянно заняты, но когда это безумие выносит нас на берег предстоящего сна, мы расстроены и раздражены. У нас нет времени сбавить скорость, хотя нужно замедлиться и суметь заснуть.

Сон – это нечто такое, к чему мы приходим без усилия. Сон приходит сам по себе. Мы не *занимаемся сном*, а засыпаем, когда расслаблены и погружены в дремоту. Проблема современного мира в том, что мы бегаем весь день и весь вечер. Смотрим телепередачи, звоним по телефону, платим по счетам, а затем пытаемся ударить по тормозам и заснуть, когда ложимся в постель. В природе такого не бывает, а я уверен, что все мы – дети природы.

Сегодняшняя предварительная практика состоит в том, чтобы внимательно проследить за вечерним ритуалом отхода ко сну. Что вы делаете в течение трех или четырех часов перед сном и насколько это расслабляет? Телу и уму необходимо **замедление** перед тем, как придет сон. У наших предков было мало дополнительного освещения после захода солнца. Снижение стимуляции и активности приводило их ко сну. Что вы делаете вечерами, чтобы сбавить обороты?

Синий мерцающий свет телеэкранов, громкая музыка, бесчисленная электроника и ментальные стимуляции заглушают тихие ночные сумерки. Кофеин после двух часов дня также плохой помощник. Мы живем в мире, вытесняющем мирную энергетику ночных часов. И вы сами должны вернуть равновесие в свою жизнь.

Проанализируйте, как проходят ваши вечера и что нужно изменить, чтобы сбавить скорость. Можете ли вы просидеть большую часть вечера при свечах? Не пора ли прочесть хорошую книгу, а не запоем смотреть очередной телесериал? Или вести длинные и душевные разговоры, вместо бессмысленных развлечений и других стимуляторов.

После того как вы начнете это делать, качество вашего сна постепенно изменится. Вы будете начинать свой день с большей энергией и энтузиазмом, а уровень стресса начнет снижаться. Так происходит потому, что разуму *необходимо* замедленное время для обработки и отдыха. Резкое торможение имеет свою цену, и мы видим это на примере собственной жизни. Речь идет не о том, чтобы уснуть здоровым сном, а о том, как наилучшим образом восстановить силы после долгих и трудных будней. Ваши вечера должны быть построены на мягкости «инь» (особенно в будние дни), чтобы рабочее время «ян» стало более продуктивным и уравновешенным.

Сегодня вечером, примерно за 30 минут до сна, мы выполним мягкую растяжку. Приглушите свет и устройтесь поудобнее. Заранее почистите зубы и сделайте все приготовления перед отходом ко сну, потому что после 5–10 минут растяжки вы отправитесь в постель. Ложитесь прямо на спину и начните дышать так, чтобы дыхание доходило до нижней части живота. Сделав несколько вдохов и выдохов, начните активное расслабление от головы до ног. Не торопитесь и просто глубоко расслабляйте каждую часть и область тела – мускул, сустав, орган, сканируя себя сверху донизу. Дойдя до кончиков пальцев ног, продолжайте делать глубокие вдохи до нижней части живота, одновременно считая от 10 до 1. Повторяйте про себя, что ваше тело стало более расслабленным и тяжелым с каждым произнесенным числом. А потом просто дайте себе войти в сон.

Это упражнение, мощное само по себе, стоит совмещать с ритуалом гигиены хорошего сна. От вас самих зависит, насколько успешно вы сможете замедлить время.

Понимание различного качества времени и взаимодействие с природным ритмом – главное в этом уроке. Наглядный пример – дневные и ночные циклы. Усвойте его, и вы откроете для себя другие микроциклы в течение суток. Куйте железо, пока горячо, но отдыхайте, когда это возможно. Вечера должны быть мягкими (чтобы и вы стали такими же).

Переработанные эмоции

Важно уметь перерабатывать мысли, но как быть с эмоциями? Их укусы часто беспокоят. После того, как кто-то огорчил нас, легко ли бывает прийти в себя? Как долго вы приводите себя в чувство?

Большинству из нас нужно на это время. Часть тренировочной программы из книги «Городской монах» посвящена созданию банка позитивной энергии, чтобы справляться с эмоциями. Конечно, это не значит, что определенные вещи не будут на вас воздействовать. Ведь все мы люди. Например, ваш ребенок плохо учится в школе. Это грустно. Родители умирают. И домашние животные тоже. По всему миру происходят трагедии. Подобные вещи *должны* нас злить, печалить, огорчать и расстраивать. И опять же, мы – люди.

На самом деле проблема заключена в *отрицании*. Вы уделите достаточно времени, чтобы оплакать потерю? Позволили себе роскошь не на шутку разозлиться на пять минут, а затем остыть? Большинство из нас этого не делает, особенно если речь идет о гневе. Мы осуждаем и стыдимся его выражать... а потому скрываем. Поэтому он загнивает, у нас появляется кислое настроение и пассивно-агрессивное отношение к жизни. Схожим эффектом обладает стресс. Он бьет по нам, пока какой-нибудь ничего не подозревающий и не заслуживающий этого человек не попадает под наш лобовой обстрел.

Вам это знакомо?

Это большая проблема нашего общества, где множество людей застряло в прошлом. Как часто вы на мгновение возвращаетесь туда, когда что-то напомнило о ваших переживаниях? Насколько глубоко вы внутренне снова проживаете все это? Насколько сильно вы привязаны к *тому времени*? Обычно – в очень сильной степени.

Из-за переживания эмоций мы отстаем по времени от своего реального существования. Сценарий «если бы да кабы» проигрывается у нас в голове, мы застреваем *там* и не находимся целиком *здесь и сейчас*.

Сегодня мы подумаем о том, как это случилось в вашей жизни. Возможно, это произошло совсем недавно. Тянете ли вы за собой то, что было с вами вчера вечером? Или в прошлом году? Сейчас у вас есть шанс это выяснить.

Первый шаг – признать, что вы находитесь там. Увидеть это. Прочувствовать.

Теперь вернитесь туда и наполните сердце любовью. Вдохните в него белый свет при вдохе, и пусть этот свет пронизывает все ваше тело при выдохе. Улыбайтесь, и пусть ваше сердце смягчится благодаря этой практике.

Затем простите тех, с кем оно связано, и привнесите свет и исцеление в избранный вами сценарий. Это может занять пару минут, но должно произойти, и вы сможете нормально существовать, а не мучиться недели подряд.

При каждой мысли об этом неприятном эпизоде продолжайте практику, наполняя сердце белым светом, и привносите любовь и прощение исцеляемому воспоминанию. Пусть это будет вашим гонимом на сегодня. Решитесь излечить его, наполните сердце избытком энергии и любви, чтобы это произошло.

Переработанные мысли

Вы когда-нибудь страдали от проблем с «переработанными мыслями»? Это происходит, когда вы получаете информацию, которую нужно продумать и проанализировать. Возможно, ситуация осложняется трудной задачей, в которую вы погружены, или вам предстоит неприятный бракоразводный процесс, со всеми его неприятностями и осложнениями. На многое нужно потратить время и хорошенько обдумать. Это естественно и целесообразно, например, как для нормального переваривания пищи после еды не рекомендуется плавать в бассейне. Все мы стараемся находить для этого время, но как быть с переработкой мыслей?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.